



Mari Laine

ft, vapaa toimittaja  
mari.j.laine@gmail.com

Aa

## Uusi suositus auttaa MS-potilaan kuntoutuksessa

MS-tautia sairastavan henkilön toimintakyvyn mittaamiseen julkaistiin päivitetty suositus TOIMIA-tietokannassa joulukuussa. Suositus tarjoaa työkaluja nyt myös uupumuksen arviointiin.



## TOIMINTAKYKY



Artikkeli on Fysioterapia-lehden toimintakykyä käsittelevän juttusarjan toinen osa. Sarja tehdään yhteistyössä THL:n sekä Toimintakyvyn mittaamisen ja arvioinnin kansallisen asiantuntijaverkoston TOIMIAN kanssa. (Lukijat voivat kommentoida aiheita ja esittää teemaan liittyviä kysymyksiä liiton verkkosivuilla osoitteessa [www.suomenfysioterapeutit.fi/toimintakyky](http://www.suomenfysioterapeutit.fi/toimintakyky))

**M**ultippeliskleroosi eli MS-tauti on etenevä keskushermoston eli aivojen ja selkäytimen sairaus, jonka oireet vaihtelevat yksilöllisesti. MS-tautia sairastavan toimintakyvyn rajoitteet liittyvät yleisimmin kävelyyn, uupumukseen ja mielialaan.

Valtakunnallisen MS-tautirekisterin diagnostietojen perusteella Suomessa on yli 9 000 MS-tautia sairastavaa (Duodecim 2017:133:1715-2). Diagnostiikka tehdään tavallisesti noin 20–40-vuotiaana.

MS-tautia sairastavan henkilön toimintakyvyn mittaamiseen on nyt saatavilla uusi suositus, joka julkaistiin TOIMIA-tietokannassa joulukuussa. Suositus on tehty erityisesti MS-kuntoutujan liikkumisen ja uupumuksen arviointiin. Tasapainon ja liikkumisen häiriintyminen on yksi MS-taudin tavallisimpia oireita, ja poikkeuksellista uupumusta kokee jopa 80 prosenttia potilaista.

### Peilinä kansainvälinen viitekehys

MS-kuntoutujien toimintakyvyn arviointiin oli olemassa suositus jo aiemmin. Itse asiassa se oli yksi ensimmäisiä TOIMIA-tietokannassa julkaistuja suosituksia, sillä se

julkaistiin vuonna 2011 – samana vuonna, kun tietokanta avattiin käyttäjille. Tuolloinen suositus keskittyi MS- ja AVH-potilaiden liikkumisen ja osallistumisen arviointiin.

– Liikkumisen kannalta MS- ja AVH-kuntoutujiin liittyy samanlaisia elementtejä, minkä vuoksi oli järkevää laittaa suositukset yhteen, kertoo dosentti, TtT **Jaana Paltamaa** Jyväskylän ammattikorkeakoulusta.

Paltamaa on laatinut nyt julkaistun uuden suosituksen ja oli mukana tekemässä myös aiempaa. Hän kertoo, että uupumus on selkeästi MS-tautiin liittyvä mekanismi, mikä aiheutti tarpeen MS-suosituksen päivittämiseen ja erottamiseen AVH-suosituksesta. Käytännön työhön oli tärkeää saada mukaan menetelmiä MS-potilaiden uupumuksen arviointiin.

Päivityksessä haluttiin hyödyntää myös uusia kansainvälisiä suosituksia. Multiple Sclerosis Task Forcen suositus MS-tautia sairastavan henkilön toimintakyvyn arviointiin julkaistiin vuonna 2012.



# TOIMIA

**TOIMIA**-tietokanta on kaikille avoin työväline toimintakyvyn mittaamiseen ja arviointiin. Tietokannassa julkaistujen suositusten ja mittarien validiteettia, reliabiliteettia ja käytettävyyttä on arvioitu systemaattisesti. [www.toimia.fi](http://www.toimia.fi)

– Meillä Suomessa käytettäviä liikkumisen arviointimenetelmiä peilattiin kansainvälisiin suosituksiin. Tältä osin saimme tarkempaa tietoa siitä, missä tilanteissa kutakin arviointimenetelmää suositellaan käytettäväksi, Paltamaa sanoo.

Sinällään liikkumisen arviointimenetelmiä koskevat suositukset pysyivät Paltamaan mukaan pitkälti ennallaan aiempaan suositukseen nähden.

## Pureskeltua ja luotettavaa tietoa

Uusi MS-kuntoutujia koskeva suositus sisältää kaikkiaan 11 arviointimenetelmää eli toimintakykymittaria, joista yhdeksän on liikkumisen ja kaksi uupumuksen arviointiin. Liikkumisen osalta arviointi jakautuu suoritustasoon eli kuntoutujan omassa elinympäristössä osallistumiseen sekä suorituskykyyn. Toimintakykymittarien soveltuvuus on määritelty suosituksessa numeerisesti käyttötarkoituksen ja taudin vaikeusasteen mukaan.

Paltamaan mukaan mittarin valinnassa keskeisintä on asiakaslähtöisyys.

– Kartoita ensin, missä asiakkaan osallistumisen ja arjen haasteet ovat. Tähän voit käyttää liikkumisen aihealueella ABC-asteikkoa tai WALK-12-kyselyä tai valita jonkin osallistumisen suosituksen yleisistä arviointimenetelmistä. Valitse suorituskykytesti tulosten perusteella, esimerkiksi sen mukaan, onko haasteita enemmän tasapainossa vai kävelyssä, Paltamaa havainnollistaa.

Arviointimenetelmän valintaan vaikuttaa luonnollisesti myös se, millaiset resurssit työpaikalla on käytettävissä.

– Esimerkiksi asentohuojunnan mittaukseen tarvittava laitteisto on vain isoissa keskussairaaloissa, Paltamaa sanoo.

Paltamaa myöntää, että 17-sivuisen suosituksen lukeminen ja tiedon sisäistäminen voi etenkin hektisen työpäivän lomassa tuntua työläältä.

– Suosituksessa on asioita, jotka jäävät pieneen rooliin fysioterapeutin peruskoulutuksessa. Lukemiseen kannattaa paneutua, Paltamaa sanoo.

– Mittarien psykometriikan arviointi on todella haastavaa. Nyt työryhmä on pureskellut asian valmiiksi ja arvioinut tietoa kriittisesti. Voi luottaa, että asia on näin, ja poimia käyttöön hyviä arviointimenetelmiä.

Fysioterapia-lehden toimintakykyä käsittelevän juttusarjan ensimmäisessä osassa THL:n erikoistutkija **Heli Valkeinen** korosti, että luotettavan toimintakykytiedon saamiseksi on tärkeää tehdä mittaus ohjeiden mukaan ja oikeilla välineillä. Paltamaa on ehdottomasti samaa mieltä.

– On tärkeää, että perehtyy tarkkaan, miten mittaus tehdään, lukee käyttöohjeet ja tekee juuri kuten ohje sanoo. Jos mittauksesta tekee oman muunnoksensa, tiedot menettävät merkityksensä. Viitearvoja ei voi enää käyttää ja tiedot eivät päde vertailussa.

Paltamaa huomauttaa, että myös Kuntoutuksen uudistamiskomitean tuoreessa, marraskuussa julkaistussa ►

**Suositus sisältää 11 toimintakykymittaria, joista yhdeksän on liikkumisen ja kaksi uupumuksen arviointiin.**



Uupumus on subjektiivisesti koettu väsymyksen tunne, jota ei voi mitata samalla tavoin kuin esimerkiksi lihasvoiman heikentymistä.



## MS-kuntoutujille suositeltavat toimintakykymittarit

### LIIKKUMISEN ARVIOINTIMENETELMÄT:

#### Suoritusaste (osallistuminen)

- ABC-asteikko
- WALK-12-kysely

#### Suorituskyky (suoritukset)

- 10 m kävelytesti
- 6 minuutin kävelytesti
- Asentohuojunta
- Bergin tasapainotesti
- Dynamic Gait Index (DGI)
- Elderly Mobility Scale (EMS)
- Rivermead Mobility Index (RMI)

### UUPUMUKSEN ARVIOINTIMENETELMÄT:

- Fatigue Severity Scale (FSS)
- Modified Fatigue Impact Scale (MFIS)

Millaisissa tilanteissa kutakin toimintakykymittaria kannattaa käyttää? Miten sairauden vaikeusaste ja käyttötarkoitus vaikuttavat mittarin soveltuvuuteen? Tutustu asiaan tarkemmin TOIMIA:n sivuilla: [WWW.THL.FI/TOIMIA/TIETOKANTA/SUOSITUS/47/](http://WWW.THL.FI/TOIMIA/TIETOKANTA/SUOSITUS/47/)

raportissa korostetaan TOIMIA-verkoston arvioimien mittarien käyttöä luotettavan toimintakykytiedon saamiseksi ja yhtenäistämiseksi. Raportissa todetaan, että ICF-luokituksen osa-alueiden tulee ohjata toimintakyvyn eri puolten jäsentelyä ja mittarien valintaa.

– Luotettavien arviointimenetelmien käyttö on tärkeää. Mittarin tulee olla tutkittu, jotta tuloksiin voidaan luottaa ja ne ovat toistettavissa, Paltamaa linjaa.

### Uupumuksen arviointiin kaksi mittaria

Uudessa MS-kuntoutujia koskevassa suosituksessa uupumuksen mittaamiseen on arvioitu kaksi mittaria, Fatigue Severity Scale (FSS) sekä Modified Fatigue Impact Scale (MFIS). Niissä koettua uupumusta kartoitetaan itsearviointilomakkeiden avulla.

– Uupumus on subjektiivisesti koettu väsymyksen tunne, jota ei voi mitata samalla tavoin kuin esimerkiksi lihasvoiman heikentymistä. Kysely on siksi ainoa oikea vaihtoehto, Paltamaa sanoo.

FSS-kyselyn soveltuvuutta havainnollistetaan suosituksessa visuaalisesti keltaisella liikennevalolla, eli se soveltuu varauksella käytettäväksi MS-tautia sairastavan koetun uupumuksen voimakkuuden arviointiin. MFIS-kyselylle on puolestaan annettu vihreä valo, eli se soveltuu hyvin MS-kuntoutujan uupumuksen vaikutusten arviointiin.

Paltamaan mukaan FSS:n etuna on, että se on lyhyt ja helppokäyttöinen. MFIS puolestaan on arvioitu Multiple Sclerosis Task Forcen suosituksessa psykometriikaltaan korkealaatuiseksi. FSS:n psykometriikkaa ei ole kansainvälisesti arvioitu, mikä tuodaan ilmi myös suosituksessa.







KUVA ADOBESTOCK

Jaana Paltamaan mukaan mittarin valinnassa keskeisintä on asiakaslähtöisyys..

## Poikkeuksellista uupumusta kokee jopa 80 prosenttia MS-potilaista. Siksi sen arviointi oli tärkeää saada mukaan suositukseen.

– Käyttäjän kannattaa perehtyä molempiin mittareihin, miettiä, millaista tietoa haluaa, ja tehdä valinta mittarien välillä sen perusteella.

Uudessa suosituksessa ei oteta kantaa kolmanteen MS-kuntoutujien toimintakykyä yleisesti rajoittavaan tekijään eli mielialaan. Sen sijaan todetaan, että tältä osin arviointimenetelmien työstämistä tulee jatkaa moniammatillisesti. Paltamaa nostaa esiin esimerkiksi neuropsykologian.

Suosituksessa korostetaan, että MS-potilaan toimintakyvyn arvioinnissa tulee huomioida soveltuvien osin myös muiden asiantuntijaryhmien suosituksissa olevat arviointimenetelmät.

Mielialan arvioinnissa voi Paltamaan mukaan hyödyntää esimerkiksi psyykkistä toimintakykyä mittaavia kyselyjä, kuten CES-D:tä (The Center for Epidemiologic Studies Depression Scale). Tällöin tulee ottaa huomioon TOIMIAssa julkaistu arvio mittarin soveltuvuudesta. Esimerkiksi CES-D:n osalta on arvioitu, että se sopii hyvin iäkkäiden palvelutarpeen arviointiin.

– Mielialakyselyjen soveltuvuutta MS-kuntoutujille ei ole arvioitu erikseen, minkä vuoksi niitä ei ole mainittu myöskään suosituksessa, Paltamaa sanoo.

MS-spesifin osallistumisen arviointimenetelmän eli MSIS-29:n soveltuvuusarviointi on sen sijaan käynnissä, Paltamaa kertoo. Se tullaan lisäämään MS-suositukseen tämän vuoden aikana. ■

Lukijoilla on mahdollisuus esittää toiveita juttusarjassa käsiteltävistä aiheista liiton nettisivuilla osoitteessa [WWW.SUOMENFYSIOTERAPEUTIT.FI/TOIMINTAKYKY](http://WWW.SUOMENFYSIOTERAPEUTIT.FI/TOIMINTAKYKY). Samaa paikkaan voit myös kirjata kysymyksiä jo käsitellystä aiheesta. Poimimme kysymysten joukosta ne, joiden arvioimme palvelevan lukijoita parhaiten, ja etsimme niihin vastauksia. Vastaukset julkaistaan myöhemmin joko liiton nettisivuilla tai Fysioterapia-lehdessä.